

Schlafberaterin aus eigener Erfahrung

Wie Nina Schweppe Menschen mit Schlafstörungen und krankhaftem Schnarchen hilft

Nina Schweppe ist von Geburt an blind. Eine Frühgeborenen-Retinopathie kostete sie das Augenlicht; und so kam es, dass sie den Brutkasten zwar als gesundes Frühchen verließ, aber eben nichts sieht. So etwas verändert das ganze Leben und wirkt sich auch auf den Schlaf aus: Ohne Lichtwahrnehmung gerät der Schlaf-wach-Rhythmus hoffnungslos durcheinander. Aber Nina Schweppe verzweifelte nicht. Sie wurde Sozialpädagogin und berät seitdem Behinderte und andere Menschen mit Gesundheitsproblemen – nach dem Motto: „Mein Handicap ist Ihre Chance!“ Da sie weiß, wie es sich anfühlt, unter einer gravierenden Schlaf-wach-Störung zu leiden, ist sie geradezu prädestiniert dafür, auch anderen schlafgestörten Menschen zu helfen. Sie gibt Kurse und Einzelcoachings für Patienten mit Ein- und Durchschlafstörungen und obstruktiver Schlafapnoe und erklärt ihnen auch, wie man sich ernähren sollte, um gut und erholsam zu schlafen. Wir haben mit ihr gesprochen und sie gefragt, wie sie es schafft, trotz Blindheit und Schlafstörung ihren privaten und beruflichen Alltag zu meistern.

Viele blinde Menschen leiden unter Schlafstörungen. Wie hat sich das bei Ihnen gezeigt?

Nina Schweppe: Irgendwann merkte ich, dass ich nicht mehr so leistungsfähig war wie andere Menschen. Und ich konnte auch nicht mehr richtig schlafen. Zum Beispiel bin ich manchmal mitten in der Nacht plötzlich in die Küche gegangen und habe mir Rührei mit Speck gemacht... Anfangs fand ich das alles ja noch ganz lustig. Und von anderen Menschen bekam ich zu hören, dass jeder ab und zu mal schlecht schläft – ich müsste eben einfach mehr tun, um innerlich zur Ruhe zu kommen. Aber irgendwann habe ich gemerkt, dass ich körperlich und psychisch immer mehr abbaute. Das ging bis zu halluzinationsartigen Beschwerden. Durch Zufall bin ich dann auf den Blinden- und Sehbehindertenverein gestoßen, wo jemand einen Vortrag über eine zirkadiane Schlaf-wach-Rhythmusstörung namens Non-24 hielt, an der viele blinde Menschen leiden – und die anschließend auch bei mir diagnostiziert wurde. Das war aber auch höchste Zeit, denn sonst wäre ich auf die Dauer nicht mehr arbeits- und alltagsfähig gewesen.

Und wie ist dieses Problem bei Ihnen behandelt worden?

Nina Schweppe: Es gibt ein Medikament dagegen, das ich nach langer Odyssee – als ich endlich einen Arzt fand, der es verordnete – auch bekam. Und eines Tages erfuhr ich zufällig, dass es eine Ausbildung zum Schlafberater mit Schwerpunkt „Chronobiologie“ gibt. Diese Ausbildung habe ich gemacht und daraus für mich selber die Instrumente zum Umgang mit diesem Problem entwickelt, die ich inzwischen auch an meine Kunden weitergebe – denn diese Strategie

tun im Grunde allen Menschen gut, die ein Schlafproblem haben, auch wenn es nicht so schwerwiegend ist wie Non-24.

Was sind denn das für Bewältigungsstrategien?

Nina Schweppe: Da geht es einmal um den Einsatz von Tageslicht – auch bei Menschen, die nicht sehen können. Denn die Lichtreize einer Tageslichtlampe werden auch über die Hände und das Gesicht aufgenommen. Wichtig ist außerdem die Schaffung einer festen Tagesstruktur durch bestimmte regelmäßige Abläufe, außerdem eine vernünftige Ernährung und ein guter Umgang mit Stress. Und man sollte Bewegung in seinen Alltag bringen. Das ist für blinde Menschen zwar nicht ganz so einfach, aber auch da habe ich – teilweise in Zusammenarbeit mit Physiotherapeuten, die Menschen helfen, sich ihrer Behinderung entsprechend zu bewegen – nach und nach immer mehr gute Strategien entwickelt. All das sind wichtige Säulen, um den Schlaf und die Schlafqualität zu verbessern.

Man soll also, auch wenn der zirkadiane Rhythmus durch die Blindheit aus dem Takt gerät, trotzdem einen festen Schlaf-wach-Rhythmus einhalten?

Nina Schweppe: Ja, das halte ich für unabdingbar. Es geht zwar nicht immer (das weiß ich auch aus eigener Erfahrung), aber man sollte es zumindest versuchen, weil der Schlaf-wach-Rhythmus sonst völlig freidreht. Außerdem kommt man, wenn man unter Non-24 leidet, ohne ein eigens für die Behandlung dieser Erkrankung entwickeltes Medikament nicht herum; dieses Mittel muss man regelmäßig einnehmen, weil es ja gewissermaßen den Zeitpunkt des Beginns der

Nacht festsetzt, indem es der Zirbeldrüse das Signal zur Ausschüttung von Melatonin gibt.

Kommen Sie dadurch jetzt besser mit Ihrer Schlafstörung zurecht?

Nina Schweppe: Ja. Ich baue mir gerade mein eigenes Business als Beraterin auf und bin auf Teilzeitbasis noch im öffentlichen Dienst angestellt. Außerdem treibe ich Sport und bin auch ehrenamtlich tätig. Ich würde also schon sagen: Ja, zum Glück geht es mir inzwischen ganz gut. Und wenn es ab und zu mal etwas schwieriger wird – wie zum Beispiel jetzt beim Wechsel vom Sommer zum Winter –, habe ich genügend Tools und Strategien, um solche besonderen Belastungen aufzufangen.

Wie sieht eigentlich Ihre Schlafberatung aus? Geben Sie Kurse, oder bieten Sie auch Einzelcoaching für Schlafgestörte an?

Nina Schweppe: Es gibt verschiedene Kurse, z. B. „Besser leben mit schlafbezogenen Atmungsstörungen“. Aber ich biete auch Einzelcoachings an, beispielsweise den „Sandmann-Starter“, ein zweimonatiges Trainingsprogramm. Da wird erst mal eine ausführliche Anamnese mit anerkannten Diagnoseinstrumenten durchgeführt, um dann individuell auf den Kunden abgestimmte Handlungsstrategien zu entwickeln, die ihm helfen, seinen Schlaf (und vor allem auch seine Tagesstruktur) zu stabilisieren.

Der Slogan meiner Firma lautet „Besser leben mit dem eigenen Biorhythmus“. Ich lege sehr viel Wert auf die chronobiologischen Rhythmen, denen wir alle unterworfen sind und von denen unsere schnelllebige Zeit uns leider immer weiter entfernt. Es geht also darum, sich dieser natürlichen Schlaf-wach-Rhythmik wieder anzunähern und sie, soweit es geht, in sein Alltagsleben einzubinden. „Der Tag macht die Nacht, und umgekehrt“ – dieses Zitat hat sich mir während meiner Ausbildung am stärksten eingeprägt; und das ist auch der Leitsatz meiner Coachings.

Mit welchen Schlafproblemen kommen die Menschen am häufigsten zu Ihnen?

Nina Schweppe: Oft sind das Menschen, die sich durch ihren Lebensstil von ihren biologischen Rhythmen entfernt haben. Die schlafen schlecht, weil sie ihren Stress mit in die Nacht hineinnehmen, weil sie sich falsch ernähren, sich abends noch zu lange dem Medienkonsum hingeben, in den Abendstunden zu viel blauem Licht bzw. tagsüber zu wenig gesundem Tageslicht ausgesetzt sind. Diesen alltagsgeschädigten Menschen versuche ich nach Möglichkeit zu helfen, noch bevor sie krank werden.

Und denen geben Sie dann einfach Tipps und Strategien für ihr tägliches Leben und ihr Schlafverhalten?

Nina Schweppe: Ja. Aber so einfach ist das nicht – die Patienten müssen schon an sich arbeiten, denn im Zuge der Lebensstilanamnese decke ich natürlich schonungslos auf, in welchen Bereichen es bei ihnen nicht gut läuft. Viele Patienten lassen sich nach dem ersten Einführungscoaching weiter von mir beraten, um ihren Alltag noch tiefergehend zu strukturieren und andere Schlafkiller aus dem Weg zu räumen.

Sie beraten auch Menschen mit schlafbezogenen Atmungsstörungen. Welche Tipps geben Sie denen?

Nina Schweppe: Bei Schlafapnoikern ist die Situation ganz ähnlich wie bei den Non-24-Patienten, die ohne ein bestimmtes Medikament nicht zurechtkommen: Ein Patient mit schlafbezogenen Atmungsstörungen kommt ohne Therapie normalerweise ebenfalls nicht weiter. In meinem Kurs „Besser leben mit schlafbezogenen Atmungsstörungen“ vermittele ich den Patienten zunächst einmal alle Grundkenntnisse über dieses Thema. Der Kurs findet an vier hintereinanderliegenden Abenden statt, an denen wir verschiedene Themenbereiche abarbeiten. Dann – nach einer mehrwöchigen Pause – findet noch ein fünfter Kursabend statt, um Bilanz zu ziehen: Wie sind die Teilnehmer zurechtgekommen? War es leicht, war es schwer, wo gab es Probleme? Aber auch beim Thema Schlafapnoe gibt es die Möglichkeit, anschließend noch in ein Einzelcoaching zu gehen, weil man in der Gruppe natürlich nicht so individuell arbeiten kann wie bei einer Einzelberatung; und viele Patienten nutzen das auch. Wer aber keinen Kurs buchen möchte, kann auch meinen Sandmann-Starter nutzen.

Welches sind die Hauptprobleme, mit denen Schlafapnoe-Patienten zu Ihnen kommen?

Nina Schweppe: Oft ist die CPAP-Compliance nicht so gut; und häufig wird auch die Wichtigkeit dieser Therapie unter-

schätzt. Denn es ist ja doch eine Riesenumstellung, ein CPAP-Gerät regelmäßig anzuwenden. Also reden wir mit den Patienten erst mal darüber, warum diese Therapie so wichtig ist. Viele stellen auch zu hohe Erwartungen an das CPAP; sie denken, das macht sie gesund, und wenn sie ihr Gerät zwei oder drei Stunden pro Nacht nutzen, genügt das schon. Aber das stimmt natürlich nicht, und dieses Wissen muss man den Patienten vermitteln. Sie müssen verstehen, dass CPAP sie nicht gesund macht, sondern lediglich ein Hilfsmittel ist, um die Krankheit in Schach zu halten. Und natürlich hat eine CPAP-Therapie auch Nebenwirkungen – das wird in meinem Kurs ebenfalls besprochen.

Und danach geht es erst richtig zur Sache; denn nur weil die Leute ein CPAP-Gerät haben und nutzen, heißt das ja noch lange nicht, dass sie auch einen guten Lebensstil pflegen, der ihnen hilft, den vollen Erholungseffekt des Schlafs zu bekommen. Mit den zuvor beschrie-

benen natürlichen Strategien, die im Grunde allen schlafgestörten Menschen helfen, kann man den Erfolg der CPAP-Therapie verstärken und die Wachheit, Lebensqualität und Leistungsfähigkeit bei Tage massiv erhöhen.

Sie bieten auch eine Ernährungsberatung an. Was haben Essen und Schlaf miteinander zu tun?

Nina Schwappe: Ganz einfach: Die fehlende Regeneration beim schlechten Schlaf macht Lust auf Süßes und fetthaltige Lebensmittel. Also auf schnell verfügbare Kalorien – denn der Körper versucht sich seine fehlende Energie auf diese Weise zu holen. Das wiederum kann zu Stress, schlechtem Gewissen und psychischen Problemen führen – und so dreht sich die Spirale immer weiter.

Und es gibt auch noch einen anderen wichtigen Zusammenhang: Gerade bei Menschen mit schlafbezogenen Atmungsstörungen, die ja ganz oft unter Übergewicht leiden, können wir auch eine gewisse Linderung erreichen, wenn wir ihrem Körpergewicht ein bisschen zu Leibe rücken. Aber ich halte nichts von dieser frustrierenden Ernährungsberatung, die einfach nur die Essgewohnheiten zu ändern versucht, sondern betrachte das Ganze auch aus ernährungspsychologischer Perspektive; denn ich bin ja von meiner Grundausbildung her Sozialpädagogin. Anfangs reagieren viele Leute ein bisschen irritiert, wenn ich sie frage: „Warum isst du das, was du isst, eigentlich – was steckt da dahinter?“ Aber mit diesem Denkansatz lässt sich eine Ernährungsumstellung viel leichter bewerkstelligen.

Kalorien zählen und Essensportionen verkleinern funktioniert also nicht. Sie haben ja ein Konzept für intuitives Essen entwickelt und auch ein Buch darüber geschrieben. Wie kann man sich so etwas vorstellen – wie funktioniert intuitives Essen?

Nina Schwappe: Böse Menschen sagen immer, intuitives Essen sei ein Freibrief dafür, sich einfach mit leckeren Sachen „vollzufressen“, von denen man glaubt, dass der Körper sie haben will. Aber das stimmt nicht. Am Anfang vielleicht schon, weil es bei diesem Ansatz erst mal darum geht, Ess-Trigger zu entlarven und loszulassen. Das heißt, die Menschen bekommen anfangs tatsächlich zunächst einmal den Freibrief, alles zu essen, was sie zu brauchen glauben. Um dann aber (natürlich unter meiner Anleitung) allmählich die wirklichen Bedürfnisse ihres Körpers zu erkennen und dadurch – wenn sie tatsächlich mal einen schlechten Essenstag hatten – auch zu verstehen, warum das so war. Und weil sie den Grund dafür kennen, lernen sie auch, diesen kleinen Rückschlag einfach anzunehmen und

Versteh' deinen Arzt

Chronobiologie: Schlafen und Wachen finden in einem regelmäßigen Wechsel von Tag und Nacht statt. Aber das ist bei weitem nicht unser einziger biologischer Rhythmus: Alle Organe und Zellen zeigen charakteristische Veränderungen über einen Zeitraum von 24 Stunden. Mit diesen zeitlichen Rhythmen, die es nicht nur beim Menschen, sondern auch bei Tieren und Pflanzen gibt, befasst sich die Chronobiologie: Sie untersucht, wie diese Rhythmen verlaufen und wie sie erzeugt und beeinflusst werden.

Zirkadianer Rhythmus: Unsere innere Uhr entspricht nicht genau dem 24-Stunden-Tag: Bei manchen Menschen hat der Tag nur 23, bei anderen 25 oder noch mehr Stunden. Durch bestimmte Signale (sogenannte Zeitgeber) wird unser Schlaf-wach-Rhythmus immer wieder an die 24-Stunden-Uhr des Tages angeglichen. Der stärkste und wichtigste Zeitgeber ist das Licht oder – genauer gesagt – die regelmäßige Abfolge von Tageslicht und nächtlicher Dunkelheit. Aber auch Mahlzeiten, andere wiederkehrende Aktivitäten und das morgendliche Klingeln des Weckers erfüllen eine wichtige Zeitgeberfunktion.

Non-24: Bei blinden Menschen ohne Lichtwahrnehmung fällt das Licht als Zeitgeber weg: Denn da die Augen kein Lichtsignal empfangen, das an die Zirbeldrüse weitergeleitet werden und dort die Ausschüttung unseres „Schlafhormons“ Melatonin auslösen könnte, gerät der Schlaf-wach-Rhythmus durcheinander. Blinde Menschen sind daher oft zu „unnormalen“ Zeiten wach bzw. müde. Denn bei ihnen orientiert sich der Schlaf-wach-Rhythmus nur an ihrer inneren Uhr: Ihr „innerer Tag“ kann also je nach genetischer Veranlagung kürzer oder länger als 24 Stunden dauern und entfernt sich dadurch mit der Zeit immer mehr vom „normalen Tag“.

Seit einiger Zeit gibt es einen in der EU zugelassenen Melatoninrezeptor-Agonisten namens Tasimelteon: Er bindet an einen bestimmten Melatoninrezeptor, der für die Regulation unseres Schlaf-wach-Rhythmus und für die Synchronisation unserer inneren Uhr besonders wichtig ist, und reguliert auf diese Weise den Schlaf-wach-Rhythmus blinder Menschen. Die Kosten dafür werden von den Krankenkassen übernommen.

etwas daran zu ändern – sich also nicht mit einem schlechten Gewissen herumzuplagen, sondern zu sagen: „Okay, der heutige Tag war nicht gut – dann wird der morgige Tag eben besser.“ Wenn man grundsätzlich auf einem guten Weg ist, bin ich sehr dafür, das Pareto-Prinzip anzuwenden: Wenn ich zu 80% der Woche gut unterwegs bin, dann kann ich auch mal zu 20% nicht gut unterwegs sein. Dadurch wird ja nicht gleich alles zunichte gemacht – ganz im Gegenteil: Daraus lerne ich etwas und weiß eben auch: Morgen kann es wieder besser werden. Ich arbeite zusammen mit meinen Kunden an einer guten Fehlerkultur – übrigens auch im Bereich des Schlaftrainings: Man darf Fehler machen – man muss nur verstehen, was schiefgelaufen ist und warum.

Und wie vermitteln Sie Ihren Patienten die Prinzipien des intuitiven Essens?

Nina Schweppe: Ich halte nicht viel davon, Änderungen des Essverhaltens einfach nur „mental“ oder durch die Kraft der Hypnose zu erreichen, sondern bin der Meinung, dass auch ein gewisses Ernährungsgrundwissen – so wenig wie möglich, aber so viel wie nötig – dazugehört. Also erkläre ich den Leuten einfach, welche Nährstoffe ihr Körper braucht und wie man mit Fett, Eiweiß und Kohlehydraten richtig umgeht, weil das ja die energieliefernden Nährstoffe sind, die unter Umständen ganz schnell zu Übergewicht führen können. Aber ich vermittele ihnen eben auch, wie sie erkennen können, wann ihr Körper was braucht.

Und die wichtigste Erkenntnis lautet: Die Zahl auf der Waage ist zunächst mal nur eine Zahl. Ich bringe den Leuten als Erstes bei, dass ihr Körpergewicht nichts mit der Frage zu tun hat: Was bist du eigentlich für ein Mensch? Bist du dumm, bist du schlau, bist du diszipliniert oder bist du zu schwach? Ich sage ihnen: Dein Gewicht ist gewissermaßen deine jetzige Verpackung. Und man kann an jeder Verpackung etwas ändern – zum Negativen oder zum Positiven. Das sind die Grundannahmen, von denen das Konzept des intuitiven Essens ausgeht: dass man sich erst mal völlig wertfrei so annimmt, wie man ist, und sich anschließend fragt: Was ist denn mein Ziel? Und dann führe ich die Menschen auf dem Weg des intuitiven Essens Schritt für Schritt auch zu einem besseren Schlaf, weil wir uns dann auch fragen: Was isst du tagsüber, was isst du am Abend, wie kurz vor dem Schlafengehen nimmst du deine letzte Mahlzeit ein? Bei all diesen Fragen gibt es enge Zusammenhänge zwischen Schlaf, Ernährung und intuitivem Essen.

Bekommt man seine Ess-Trigger dadurch tatsächlich in den Griff? Ein typisches Beispiel: Man sieht oder riecht irgendwo etwas Leckeres oder denkt vielleicht einfach nur kurz ans Essen, und sofort stellt sich ein Hungergefühl ein. Oder man ist im Stress und bekommt dann plötzlich einen unwiderstehlichen Kohlenhydrathunger oder Appetit auf Süßes. Was kann man dagegen tun?

Nina Schweppe: Das ist normalerweise kein richtiger Hunger, sondern der sogenannte Seelenhunger oder Psychohunger, der mit körperlichem Hunger gar nichts zu tun hat. Das ist eigentlich das Wichtigste an meinem Ernährungscoaching: dass die Menschen lernen, das zu unterscheiden. Und mit der Zeit gelingt ihnen das auch immer besser. Ich kann mittlerweile eine Speisekarte lesen und auf physischer Ebene spüren, ob mein Körper dieses Gericht, das ich von der Psyche her verlockend finde, wirklich haben will. Allerdings befinde ich mich auch schon seit fünf oder sechs Jahren auf dem Weg des intuitiven Essens.

Wie schaffen Sie das eigentlich, Kurse zu geben und Menschen zu beraten (wobei man ja auch E-Mails verschicken oder schriftlich mit Kunden in Kontakt treten muss), wenn Sie nichts sehen können?

Nina Schweppe: Zum Glück gibt es heute schon sehr viele technische Hilfen, z. B. Computer oder Smartphones, die mit einer elektronischen Stimme ausgestattet sind. Und es gibt auch Displays, die man anschließen kann und die einen Teil des Bildschirms in Blindenschrift wiedergeben. Außerdem stellt der Staat für mich als Unternehmerin Hilfen zur Verfügung – ich kann also beispielsweise Menschen beschäftigen, die Fotos für mich machen oder Power-Point-Folien für mich erstellen.

Auf welchen Wegen führen Sie Ihre Coachings durch: online oder „face-to-face“?

Nina Schweppe: Grundsätzlich gestalte ich meine Arbeit so, dass die Menschen, die ich berate, nicht unbedingt zu mir kommen müssen; die meisten Coachings führe ich per Telefon oder Zoom durch. Somit kann jeder in seiner Wohlfühlumgebung gecoacht werden. Und ich versuche den Leuten möglichst viel Flexibilität zu bieten: Den Kurs „Besser leben mit schlafbezogenen Atmungsstörungen“ kann man z. B. entweder mit einer Gruppe vor Ort oder als Online-Webinar absolvieren.



Nina Schweppe
Triftstraße 19
21255 Tostedt
Tel.: 04182 2203857
Mobil: 0176 32515717
E-Mail: kontakt@
beb-schweppe.de
beb-schweppe.de